

Übersicht Podiums

Übersicht Podiums					
Jahr	WK's	AK-Podium	AK-Siege	Gesamt-podiums	Gesamtsiege
2022	21	20	19	12	10
2021	19	17	15	8	5
2020	12	10	9	9	6
2019	11	10	7	7	5
2018	11	9	6	4	3
2017	9	7	4	4	2
2016	9	8	6	6	4
2015	13	10	8	6	4
2014	15	13	8	8	5
2013	18	15	11	8	3
2012	12	10	2	1	1
	150	129	95	73	48
		86%	74%	77%	66%

DNF's: 2 2015 -Challenge Dubai (technische Probleme)
 "Did not finish" 2017 - Challenge Madrid (krank)

Stand: 09.10.2022

Wettkämpfe 2022

Date	Sport*)	Race Distance	Name	Position			Zeit
				AG - F45	Overall	PB	
6. Jan. 22	Laufen	10k	Georg Hieble Silvesterlauf	1	6	x	38.18min
15. Jan. 22	Laufen	17k	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	x	01.07,26
29. Jan. 22	Laufen	9,6k	1. Indersdorfer Hirschtrail	1	1	-	39.09min
13. Feb. 22	Laufen	13k	Winterlaufserie Ismaning	1	4	x	50.21min
20. Mrz. 22	Laufen	17k	Winterlaufserie Ismaning	1	1	x	01.06,58
26. Mrz. 22	Laufen	10.000m	Bayerische Meisterschaft	k.W.	10	x	37.45,16
3. Apr. 22	Laufen	21.4k	Winterlaufserie Ismaning	1	1	x	01.23,57 (HM)
24. Apr. 22	Laufen	42.2k	Wien Marathon	1	17	x	02.59,02
7. Mai. 22	Laufen	10.000m	Deutsche Meisterschaft	1	n/a	-	39.68,96min
8. Mai. 22	Duathlon	Kurz	Krailling Volksdistanz	1	1	-	01:13:18h
4. Jun. 22	Laufen	21km	Speedtrail Hochkönigman 20.9km/1.160HM	1	2	n/a	02:06,02h
12. Jun. 22	Triathlon	MD	Lauingen	1	1	x	04:10,14h
26. Jun. 22	Triathlon	LD	IM Frankfurt Europameisterschaft	2	15	n/a	10.24h
16. Jul. 22	Laufen	30k	Bayerische Meisterschaft Trail	1	2	n/a	02.17,57h
24. Jul. 22	Rad	11.5k	Schauinslandkönig Einzelzeitbergfahren (700Hm)	1	13	n/a	44.58min
7. Aug. 22	Laufen	Berglauf	Bayerische Meisterschaft Berglauf	1	3	n/a	52.10min
14. Aug. 22	Laufen	Berglauf	Hörnerlauf	1	1	n/a	01.45,06min
4. Sep. 22	Duathlon	Lang	WM Zofingen (Profistart)	n/a	4	n/a	07.41,58 Std
17. Sep. 22	Laufen	Berglauf	Hörnlelauf 7km/640HM	1	1	n/a	40.40min
25. Sep. 22	Laufen	Ultra	Nassfeld Pramollo	1	1	n/a	9.42h
9. Okt. 22	Laufen	75k	Tour de Tirol	1	1	x	07:26:41h

Wettkämpfe 2021

Date	Sport*)	Race Distance	Name	Position			Time
				AG - F45	Overall	PB	
16. Jan. 21	Laufen	17km	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	-	01.09,53
20. Feb. 21	Laufen	21.1km	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	x	01.24,40
13. Mrz. 21	Laufen	10k	Westparklauf München (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	-	39.52min
28. Mrz. 21	Laufen	50k	Ultra Benefizlauf	-	-	-	03.41,30min
10. Apr. 21	Laufen	5k	Seitz Laufsportwochen Kempten (virtuell)	1	5	x	18.46min
17. Apr. 21	Laufen	10.55k	Seitz Laufsportwochen Kempten (virtuell)	1	4	x	40.27min
9. Mai. 21	Laufen	43.2k	Wings4Life World Run	3	1	-	03.08,54
5. Jun. 21	Laufen	6h	Österreichische Staatsm. 6h Trailrun	1	1	-	45km/3000HM
27. Jun. 21	Triathlon	MD	ETU EM Mitteldistanz Challenge Walchsee	2	27	x	04.43,17Std
11. Jul. 21	Duathlon	MD	Powerman Embrun - ELITE	n/a	6	-	03.52,25
23. Jul. 21	Laufen	4.9k	Vertical 4.9k/1.060HM - Schlegeis 3000	1	3	-	01.06,38h
24. Jul. 21	Laufen	17km	Speedtrail 17km/1200HM - Schlegeis3000	1	2	-	02.24,35h
15. Aug. 21	Triathlon	MD	70.3 Graz	1	7	-	04.40,09h
12. Sep. 21	Triathlon	LD	Challenge Almere ITU Worlchampionships	1	6	-	10.03h
3. Okt. 21	Laufen	10km	Gilching Läuft	1	3	-	43.02min
10. Okt. 21	Laufen	75k	Tour de Tirol	1	4	-	07.26h
28. Nov. 21	Laufen	10k	Sport Tahedl Nikolauslauf	9	9	-	39.06,31
19. Dez. 21	Laufen	13km	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	x	51.07min
26. Dez. 21	Laufen	5km	Georg Hieble Silvesterlauf Kempten (virtuell)	1	7	-	19.09min
31. Dez. 21	Laufen	10km	Silvesterlauf Pfaffenhofen	1	3	-	38.30min

Wettkämpfe 2020

Date	Sport*)	Race Distance	Name	Position			Time
				AG - F40	Overall	PB	
12. Jan. 20	L	17km	Winterlaufserie Ismaning	1	5	--	01.09,23
9. Feb. 20	L	21.4km	Winterlaufserie Ismaning	1	4	--	01.27,25
21. Mrz. 20	L	10km	Trainingswettkampf 10km			x	38.51min
26. Apr. 20	L	42.2k	Marathon (Trainingswettkampf)			x	02.58,40Std
27. Jun. 20	L	21.1km	Halbmarathon (Trainingswettkampf)			x	01.25,4 Std
11. Jul. 20	L	10.000m	Mittsommerlauf Regensburg	k.W.	18	x	38.28min
18. Jul. 20	L	3.000m	DSV Challenge Bahn (Trainingswettkampf)			x	10.50,1min
1. Aug. 20	L	5.000m	Munich Challenge III	k.W.	7	x	19.15,42min
15. Aug. 20	L	30km	Gebirgsmarathon (3000HM)	1	1	x	04.58h - Streckenrekord
23. Aug. 20	L	21.7k	Skyrace (2600HM)	2	3	-	03.37 (mit verlaufen)
5. Sep. 20	T	MD	Austria Triathlon Podersdorf	1	8	x	04.41h 03.45h - Streckenrekord
19. Sep. 20	D	Lang	Spreewald Duathlon	1	1	x	18.50min (umgerechnet)
3. Okt. 20	L	10km	Gilching läuft	1	1	-	40.45
17. Okt. 20	L	5km	Augsburger Nachtlaf powered by LEW	1	1	x	01.01,51h
18. Okt. 20	D	Kurz	LEW Kuhsee Duathlon	1	1	-	02.59,52h
8. Nov. 20	L	42.2k	Marathon Einladungsrennen Dresden	1	1	-	51.51min
12. Dez. 20	L	13km	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	--	20.39min
24. Dez. 20	L	5.5km	Eichenauer Silvesterlauf (virtuell)	1	1	-	38.58min
31. Dez. 20	L	10km	Ostpark Lauf München (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	-	

Wettkämpfe 2019

Date	Sport*)	Race Distance	Name	Position			Time
				AG - F40	Overall	PB	
2. Jun. 19	T	Kurz	Bad Tölz	2	2	x	2.21,23
15. Jun. 19	L	14km	Salzkristalllauf Hallein "Drittelmarathon"	1	1	-	58,26min
7. Jul. 19	L	HM	Hardys Stadtlauf FFB	1	1	-	01.30,28
13. Jul. 19	T	Sprint	Ammersee Triathlon	2	6	-	01.19,33
28. Jul. 19	T	Kurz	Wörthsee	2	3	-	02.27,38
14. Sep. 19	L	Alpin	Drei Zinnen Alpin Run (17k/1300HM)	1	11	n/a	01.56,56
3. Okt. 19	L	HM	Hardys Stadtlauf Landsberg	1	1	x	01.24,56
27. Okt. 19	L	Marathon	Frankfurt Marathon	14	77	x	03.00,06
15. Dez. 19	L	13k	Winterlaufserie Ismaning	1	6	-	52,35min
31. Dez. 19	L	5.5km	Silvesterlauf Eichenau	1	1	-	21,14min
31. Dez. 19	L	10k	Silvesterlauf Pfaffenhofen	1	1	-	40.05min

Wettkämpfe 2018

Date	Sport*)	Race	Name	Position			Time
		Distance		AG - F40	Overall	PB	
18. Mrz. 18	L	10k	Olchinger Frühjahreslauf	1	1	-	41.44min
29. Apr. 18	D	Kurz	Powerman Alsdorf Dt. Meisterschaft Duathlon	1	7	-	2h07min
13. Mai. 18	L	Marathon	Regensburg Marathon	2	4	-	3.20,27h
3. Jun. 18	L	10.5k	Stadtlauf Augsburg	1	4	-	43.05min
17. Jun. 18	T	MD	VR Triathlon Lauingen	1	3	x	4.19h
14. Jul. 18	T	Sprint	Ammersee Triathlon	2	5	-	1.12h
15. Jul. 18	L	25km	Alpseelauf Immenstadt	1	1	-	2.15h
5. Aug. 18	L	10k	Schluchtlauf Bad Kohlgrub	1	1	-	45min
26. Aug. 18	T	MD	Ironman 70.3 Zell am See - Swim&Run	3	32	-	02:16h
23. Sep. 18	T	LD	Challenge Madrid Europameisterschaft				DNF
28. Okt. 18	L	Marathon	Frankfurt Marathon	26	153	-	3.14,31 (SB)

Wettkämpfe 2017 "Triathlonpause"

Date	Sport*)	Race	Name	Position			Time
		Distance		AG - F40	Overall	PB	
18. Feb. 17	L	8000m	Thermencrosslauf Bad Endorf	1	4	-	
19. Feb. 17	L	21.4km	Winterlaufserie Ismaning	2	5	-	1.29,16h
26. Mrz. 17	L	HM	Halbmarathon Deggen Dorf - amtlich vermessen	2	2	x	1.29,46h
28. Mai. 17	R	146,6km	Amadé Radmarathon	6	9	-	5.04h
1. Jul. 17	R/L	2km/6.2km	Pack den Bock - Herwertung	1	1	-	36.51,8min
9. Jul. 17	R	211km	Engadin Radmarathon	13	16	-	8.39h
16. Jul. 17	L	25.5km	Alpseelauf Immenstadt (700 HM)	2	4	-	2.21h
13. Aug. 17	T	MD	Challenge for Two Regensburg	n/a	4	-	-4.45h
			Duathlon Langdistanz WM Zofingen				
3. Sep. 17	D	10-150-30	Vizeweltmeister	2	19	-	8.49h
16. Sep. 17	L	10k	Schondorf Höhenweglauf	1	1	-	42.56min
3. Okt. 17	L	10k	Gilching läuft	1	2	-	43.30min

Wettkämpfe 2016

Date	Sport*)	Race	Name	Position			Time
		Distance		AG - F40	Overall	PB	
13. Feb. 16	L	20km	Winterlaufserie München	1	6	x	1.23,06h
13. Mrz. 16	L	HM	Halbmarathon Ottobeuren	1	1	-	1.27,56h
Juni 16	T	OD	Crosstriathlon Medigames Slowenien	1	1	-	2h
Juni 16	L	HM	Halbmarathon Medigames (200HM)	1	2	-	1.30,55
19. Jun. 16	T	MD	Challenge Heilbronn Dt. Meisterschaft	3	20	-	5.03,11h
17. Jul. 16	L	10k	Bavaria Run München	1	1	-	40.10min
24. Jul. 16	T	LD	Ironman Zürich (Premiere)	4	33	x	11.02h
14. Aug. 16	L	HM	Allgäu Panorama Halbmarathon	2	2	-	1.33,52h
31. Dez. 16	L	10k	Sylvesterlauf Diessen	1	1	-	42,11min

Wettkämpfe 2015

Date	Sport*)	Race	Name	Position			Time
		Distance		AG - F35	Overall	PB	
15. Feb. 15	L	10k	Faschingslauf München	1	2	x	40.07min
27. Feb. 15	T	MD	Challenge Dubai	DNS - technical problems			
7. Jun. 15	L	10.5km	Stadtlauf Augsburg	1	1		42.33min
			Triathlon Ingolstadt				
14. Jun. 15	T	Sprint	Deutsche Meisterin Sprint - AK35	1	12	n/a	01.07,51
28. Jun. 15	T	OD	Triathlon Bad Tölz	1	1	n/a	2.22h
5. Jul. 15	T	Sprint	Königsbrunner Triathlon	1	1	n/a	1.02,31h
10. Jul. 15	T	Sprint	ETU Europameisterschaft Genf	5	21	n/a	1.16h
12. Jul. 15	T	OD	ETU Europameisterschaft Genf	5	27	n/a	2.19h
			Alpseelauf Immenstadt (Berglauf) - Streckenrekord				
26. Jul. 15	L	25km		1	1	n/a	2.04h
9. Aug. 15	T	MD	Ironman 70.3 Wiesbaden - Europameisterschaft	3	25	n/a	5.27h
27. Aug. 15	L	10.000m	Tiroler Meisterschaften	1	4	x	39.46,60
6. Sep. 15	D	Short	Powerman Zofingen (10-50-5)	3	6	x	2.37h
4. Okt. 15	L	Marathon	3 Länder Marathon	1	3	n/a	3.14h

Wettkämpfe 2014

Date	Sport*)	Race Distance	Name	Position			Time
				AG - F35	Overall	PB	
4. Jan. 14	L	5km	Olchinger Neujahreslauf	1	1	x	19.34min
14. Apr. 14	L	HM	weko Halbmarathon Pfarrkirchen	1	1	x	1:31.13h
27. Apr. 14	D	Sprint	Rheintal Duathlon	1	6	n/a	59.34min
10. Mai. 14	T	MD	IM70.3 Alcudia	5	32	n/a	5:05.22h
21. Mai. 14	L	3000m	Karlsfelder Läufercup	2	8	x	11.19.88min
1. Jun. 14	T	MD	IM70.3 Switserland	4	42	n/a	5:04.33h
6. Jul. 14	T	OD	Non-Stop Triathlon Bamberg (1.5/42/10)	1	2	n/a	2:04.09h
13. Jul. 14	T	Sprint	Königsbrunner Triathlon	1	1	n/a	1:03.34h
19. Jul. 14	T	OD	Trumer Triathlon - Austrian Championships	3	10	n/a	2:43.40h
10. Aug. 14	L	10k	Kirchweihlauf Roth - Läufercup	2	4	-	41:16min
7. Sep. 14	T	MD	IM70.3 Mont Tremblant - World Championships	52	-	-	5:10.44h
9. Nov. 14	L	4.7km	Münchner Teufelsberglauf	2	2	n/a	18.58min
16. Nov. 14	L	3300m	Olympia-Alm Crosslauf München	1	1	n/a	13.50min
6. Dez. 14	T	MD	Challenge Bahrain (int'l)	1	22	x	4.52h
31. Dez. 14	L	10k	Sylvesterlauf Egenhofen (9.85km)	1	1	n/a	40.11min

Wettkämpfe 2013

Datum	Sport*)	Wettkampf Distanz	Name	Platzierung			Zeit
				AK - W35	Gesamt	PB	
13. Jan. 13	L	17km	Ismaninger Winterlaufserie	4.	20.		1.20.10h
10. Feb. 13	L	20km	WLS München	1.	7.	x	1.32h
24. Mrz. 13	L	10k	Lohhof	3.	9.	x	42.17m
14. Apr. 13	L	14k	Gröbenzell	1.	1.	x	1.03h
27. Apr. 13	L	HM	ODLO HM Ingolstadt	3.	14.	x	1.34.39h
5. Mai. 13	R	166km	Achensee Radmarathon	15.	29.		5.35h
5. Jun. 13	L	3000m	Karlsfelder Läufercup (Bahn)	n/a	n/a	x	00:12:05
9. Jun. 13	T	Sprint	Bad Tölz Sprint 700/25/5	1.	2.		01.26.18h
12. Jun. 13	L	3000m	Leichtathletikabend Dantestadion	1.	3.	x	11.49.88m
23. Jun. 13	T	OD	Erding 1.5/44.5/10	3.	16.		2.33.43h
6. Jul. 13	L	5.3km	Neuried	1.	2.	x	21.15m
13. Jul. 13	L	5k	Challenge Women in Roth	1.	4.	x	20.16m
21. Jul. 13	T	OD	Karlsfeld 1.5/48/10	2.	6.		2.34.03h
4. Aug. 13	T	MD	Erlangen (2/80/20) - Erste Mitteldistanz	3.	9.		4.43.57h
1. Sep. 13	T	MD	Challenge Walchsee (inkl. Profiathleten)	2.	28.		5.23.26h
14. Sep. 13	L	5000m	Leichtathletikmeeting Rosenheim	1.	3.	x	19.50.50min
15. Sep. 13	T	Sprint	Höchststadt Sprint	1.	1.		01.10.14h
28. Sep. 13	L	20km	Coast2Coast Trail Run Fuerteventura	1.	1.		1.32h
6. Okt. 13	L	HM	Jedermannlauf Salzburg	1.	2.	x	1.33.54h
28. Okt. 13	L	Marathon	Frankfurt	18.	87.	x	3.14.18h
31. Dez. 13	L	10k	Egenhofener Sylvesterlauf	1.	3.	x	39.53m

Wettkämpfe 2012

Datum	Sport*)	Wettkampf Distanz	Name	Platzierung			Zeit
				AK - W35	Gesamt	PB	
24.03.2012	L	10k	Forstenrieder Volkslauf	3.		x	46.53m
06.05.2012	L	HM	Frühjahreslauf München	4.	20.	x	1.41.13h
17.06.2012	L	10.5k	Stadtlauf Sport Scheck Augsburg	3.	13.	x	47.23m
15.07.2012	T	OD	Karlsfelder Triathlon (1.5 / 48 / 10)	9.	27.		2.50.33h
19.07.2012	L	6.2km	B2Firmenlauf				27.53min
26.07.2012	L	3000m	Leichtathletikabend TSV Forstenried	n/a	n/a	x	12.18min
29.07.2012	T	OD	Triathlon Schongau (Bayr Meisterschaft)	3.	14.		2.42.44h
12.08.2012	T	OD	Triathlon Fürstenfeld (Steirische Meisterschaft)	3.	14.		2.41.11h
16.09.2012	T	Sprint	Triathlon Glonn (0.4 / 18 / 4)	1.	1.		59.24min
23.09.2012	L	10k	Erdinger Stadtlauf	3.	9.	x	43.10min
28.10.2012	L	Marathon	Frankfurt Marathon	Jan. 00	n/a	x	3.24.00h
31/12/12	L	5km	MRRC Sylvesterlauf München	1.	5.		21:32min

Laufen - Unterdistanzen

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
19. Jul. 12	6,2km	B2Firmenlauf				27.53min
26. Jul. 12	3000m	Leichtathletikabend TSV Forstenried	n/a	n/a	x	12.18min
31. Dez. 12	5k	MRRCC Sylvesterlauf München	1.	5.		21:32min
5. Jun. 13	3000m	Karlsfelder Läufercup (Bahn)	n/a	n/a	x	00:12:05
12. Jun. 13	3000m	Leichtathletikabend Dantestadion	1.	3.	x	11.49.88m
6. Jul. 13	5k	Neuried	1.	2.	x	21.15m
13. Jul. 13	5k	Challenge Women in Roth	1.	4.	x	20.16m
14. Sep. 13	5000m	Leichtathletikmeeting Rosenheim	1.	3.	x	19.50.50min
4. Jan. 14	5k	Olchinger Neujahreslauf	1	1	x	19.34min
21. Mai. 14	3000m	Karlsfelder Läufercup	2	8	x	11.19.88min
9. Nov. 14	4.7km	Münchner Teufelsberglauf	2	2	n/a	18.58min
16. Nov. 14	3300m	Olympia-Alm Crosslauf München	1	1	n/a	13.50min
18. Feb. 17	8000m	Thermencrosslauf Bad Endorf	1	4	-	
31. Dez. 19	5.5km	Silvesterlauf Eichenau	1	1	-	21.14min
18. Jul. 20	3000m	DSV Challenge Bahn (Trainingswettkampf)	n/a	n/a	x	10.50.1min
1. Aug. 20	5000m	Munich Challenge III	n/a	7	x	19.15.42min
17. Okt. 20	5k	Augsburger Nachtlauf powered by LEW	1	1	x	18.50min (umgerechnet)
24. Dez. 20	5.5km	Silvesterlauf Eichenau (virtuell)	1	1	-	20.39min
10. Apr. 21	5km	Seitz Laufsportwochen Kempten (virtuell)	1	5	x	18.46min
26. Dez. 21	5km	Georg Hieble Silvesterlauf Kempten (virtuell)	1	7	-	19.09min

Laufen - 10km

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
24. Mrz. 12	10k	Forstenrieder Volkslauf	3.		x	46.53m
17. Jun. 12	10.5k	Stadtlauf Augsburg	3.	13.	x	47.23m
23. Sep. 12	10k	Erdinger Stadtlauf	3.	9.	x	43.10min
24. Mrz. 13	10k	Lohhof	3.	9.	x	42.17m
14. Apr. 13	14k	Gröbenzeller Frühjahreslauf	1.	1.	x	1.03h
31. Dez. 13	10k	Egenhofener Sylvesterlauf	1.	3.	x	39.53m
10. Aug. 14	10k	Kirchweihlauf Roth - Läufercup	2	4	-	41:16min
31. Dez. 14	10k	Sylvesterlauf Egenhofen	1	1	n/a	40.11min
15. Feb. 15	10k	Faschingslauf München	1	2	x	40.07min
7. Jun. 15	10.5k	Stadtlauf Augsburg	1	1		42.33min
27. Aug. 15	10.000m	Tiroler Meisterschaften	1	4	x	39.46.60
17. Jul. 16	10k	Bavaria Run München	1	1	-	40.10min
31. Dez. 16	10k	Sylvesterlauf Diessen	1	1	-	42.11min
16. Sep. 17	10k	Schondorf Höhenweglauf	1	1	-	42.56min
3. Okt. 17	10k	Gilching läuft	1	2	-	43.30min
18. Mrz. 18	10k	Olchinger Frühjahreslauf	1	1	-	41.44min
3. Jun. 18	10.5k	Stadtlauf Augsburg	1	4	-	43.05min
5. Aug. 18	10k	Schluchtlauf Bad Kohlgrub	1	1	-	45min
15. Jun. 19	14k	Salzkristalllauf Hallein	1	1	-	58.26min
15. Dez. 19	13k	Winterlaufserie Ismaning	1	6	-	52.35min
31. Dez. 19	10k	Silvesterlauf Pfaffenhofen	1	1	-	40.05min
21. Mrz. 20	10k	Trainingswettkampf 10km			x	38.51min
11. Jul. 20	10.000m	Mittsommerlauf Regensburg	k.W.	18	x	38.28min
3. Okt. 20	10k	Gilching läuft	1	1	-	40.45min
12. Dez. 20	13k	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	x	51.51min
31. Dez. 20	10k	Ostparklauf München (virtuell - Sport Ruscher Team Cup)	1	1	-	38.58min
13. Mrz. 21	10k	Westparklauf München (virtuell - Sport Ruscher Team Cup)	1	1	-	39.52min
17. Apr. 21	10.55k	Seitz Laufsportwochen Kempten (virtuell)	1	4	x	40.27min
3. Okt. 21	10k	Gilching läuft	1	3	-	43.02min
28. Nov. 21	10k	Sport Tahedi Nikolauslauf	9	9	-	39.06,31
19. Dez. 21	13k	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	x	51.07min
31. Dez. 21	10k	Silvesterlauf Pfaffenhofen	1	3	x	38.30min
6. Jan. 22	10k	Georg Hiebl Silvesterlauf Kempten	1	6	x	38.18min
13. Jan. 22	9.6k	1. Indersdorfer Hirschtrail	1	1	-	39.09min
13. Feb. 22	13k	Winterlaufserie Ismaning	1	4	x	50.21min
26. Mrz. 22	10.000m	Bayerische Meisterschaft	k.W.	10	x	37.45.16min
7. Mai. 22	10.000m	Deutsche Meisterschaft	1	n/a	-	39.38.96min

Laufen - Halbmarathon

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
9. Okt. 11	HM	München Marathon	40	228	x	Debüt!
6. Mai. 12	HM	Frühjahreslauf München	4.	20.	x	1.41.13h
13. Jan. 13	17km	Ismaninger Winterlaufserie	4.	20.		1.20.10h
10. Feb. 13	20km	WLS München	1.	7.	x	1.32h
27. Apr. 13	HM	ODLO HM Ingolstadt	3.	14.	x	1.34.39h
6. Okt. 13	HM	Jedermannlauf Salzburg	1.	2.	x	1.33.54h
14. Apr. 14	HM	weko Halbmarathon Pfarrkirchen	1	1	x	1:31,13h
13. Feb. 16	20km	Winterlaufserie München	1	6	x	1.23.06h
13. Mrz. 16	HM	Halbmarathon Ottobeuren	1	1	-	1.27.56h
5. Jun. 16	HM	Halbmarathon Medigames (200HM)	1	2	-	1.30.55
19. Feb. 17	21.4km	Winterlaufserie Ismaning	2	5	-	1.29.16h
26. Mrz. 17	HM	Halbmarathon Deggendorf - amtlich vermessen	2	2	x	1.29.46h
7. Jul. 19	HM	Hardys Stadtlauf FFB	1	1	-	01.30,28
3. Okt. 19	HM	Hardys Stadtlauf Landsberg - nicht vermessen	1	1	x	01.24,56
12. Jan. 20	17km	Ismaninger Winterlaufserie	1	5	x	01.09,23
9. Feb. 20	21.4km	Winterlaufserie Ismaning	1	4		01.27,25
27. Jun. 20	21.1km	Trainingswettkampf	-	-	x	01.25,44
16. Jan. 21	17km	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	-	01.09,53
20. Feb. 21	21.1km	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	x	01.24,40
15. Jan. 22	17km	Winterlaufserie Ismaning (virtuell - Sport Ruscher Team C	1	1	-	01.07,26
20. Mrz. 22	17k	Winterlaufserie Ismaning	1	1	x	01.06,58
3. Apr. 22	21.4km	Winterlaufserie Ismaning (Seriensieg)	1	1	x	01.23,57 (HM)

Laufen - Trail/Alpin

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
28. Sep. 13	20km	Coast2Coast Trail Run Fuerteventura (400HM)	1.	1.		1.32h
26. Jul. 15	25km	Alpseelauf Immenstadt (800HM) - Streckenrekord	1	1	n/a	2.04h
14. Aug. 16	HM	Allgäu Panorama Halbmarathon (140HM)	2	2	-	1.33,52h
16. Jul. 17	25km	Alpseelauf Immenstadt (800HM)	2	4	-	2.21h
15. Jul. 18	25km	Alpseelauf Immenstadt (800HM)	1	1	-	2.15h
14. Sep. 19	17km	Drei Zinnen Alpin Run (1300HM)	1	11	n/a	1.56,56h
15. Aug. 20	30km	Gebirgsmarathon Immenstadt (3100HM)	1	1	x	04.58h Streckenrekord
23. Aug. 20	22km	6 Summits Sky Race (2100HM)	2	3	-	03.37h (mit verlaufen)
23. Jul. 21	4.9km	Vertical 4.9k/1.060HM - Schlegeis 3000	1	3	-	01.06,38h
24. Jul. 21	17km	Speedtrail 17km/1200HM - Schlegeis3000	1	2	-	02.24,35h
10. Okt. 21	75km	Tour de Tirol	1	4	-	07.26h
4. Jun. 22	21km	Speedtrail Hochkönigman 20.9km/1.160HM	1	2	n/a	02:06,02h
16. Jul. 22	30k	Bayrische Meisterschaft Ultratrail T30	1	2	-	02.17,57/700HM
7. Aug. 22	8km	Bayrische Meisterschaft Berglauf	1	3	-	52.10min/900HM
14. Aug. 22	18km	Hörnerlauf (APM) - 1111HM	1	1	-	01.45,06min
17. Sep. 22	7km	Hörnlelauf - 640HM	1	1	-	40.40min
9. Okt. 22	75km	Tour de Tirol	1	1	-	07.26h

Laufen - Marathon 42,195km

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
28. Okt. 12	Marathon	Frankfurt Marathon	n/a	n/a	x	3.24.00h
28. Okt. 13	Marathon	Frankfurt Marathon	18.	87.	x	3.14.18h
4. Okt. 15	Marathon	3 Länder Marathon Bregenz	1	3	-	3.14,52h
13. Mai. 18	Marathon	Regensburg Marathon	2	4	-	3.20,27h
28. Okt. 18	Marathon	Frankfurt Marathon	26	153	-	3.14,31 (SB)
27. Okt. 19	Marathon	Frankfurt Marathon	14	77	x	3.00,06
26. Apr. 20	Marathon	Trainingswettkampf			n/a	02.58,40
8. Nov. 20	Marathon	Dresden Einladungsrennen	1	1	-	02.59,52
24. Apr. 22	Marathon	Wien Marathon	1	17	x	02.59,02

Laufen - Ultra

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
28. Mrz. 21	50k	50k Benefizlauf	-	-	-	03.41,30
9. Mai. 21	42,21k	Wings4Life World Run	3	1	-	03.08,54
5. Jun. 21	6h	Österreichische Staatsm. 6h Trailrun	1	1	-	45km/3000HM
24. Sep. 22	53.3k	Nassfeld Pramollo Ultra / 4.500HM	1	1	-	09.42h

Radrennen

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
5. Mai. 13	166km	Achensee Radmarathon	15.	29.		5.35h
28. Mai. 17	146,6km	Amadé Radmarathon	6	9	-	5.04h
1. Jul. 17	2km/6.2km	Pack den Bock - Herwertung	1	1	-	36.51,8min
9. Jul. 17	211km	Engadin Radmarathon	13	16	-	8.39h
24. Jul. 22	11.5km	Schauinslandkönig Einzelzeitbergfahren (700HM)	1	13	-	44,48min

Duathlon

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
27. Apr. 14	Sprint	Rheintal Duathlon	1	6	n/a	59.34min
6. Sep. 15	Kurz	Powerman Zofingen (10-50-5)	3	6	x	2.37h
3. Sep. 17	Lang	Duathlon Langdistanz WM Zofingen Vizeweltmeister	2	19	-	8.49h
29. Apr. 18	Kurz	Powerman Alsdorf Dt. Meisterschaft Duathlon	1	7	-	2h07min 03.45h - Streckenrekord
19. Sep. 20	Lang	Spreewald Duathlon	1	1	x	
18. Okt. 20	Kurz	LEW Kuhsee Duathlon	1	1	-	
11. Jul. 21	Mittel	Powerman Embrun - ELITE	n/a	6	-	03.52,25
8. Mai. 22	Kurz	Krailing Volksdistanz	1	1	-	01:13:18h
4. Sep. 22	Lang	Duathlon Langdistanz WM Zofingen (Profistart)	n/a	4	-	07.41,58h

Triathlon Sprint

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
16. Sep. 12	Sprint	Triathlon Glonn (0.4 / 18 / 4)	1.	1.		59.24min
9. Jun. 13	Sprint	Bad Tölz Sprint 700/25/5	1.	2.		01.26.18h
15. Sep. 13	Sprint	Höchststadt Sprint	1.	1.		01.10.14h
13. Jul. 14	Sprint	Königsbrunner Triathlon	1	1	n/a	1:03,34h
14. Jun. 15	Sprint	Triathlon Ingolstadt Deutsche Meisterin Sprint - AK35	1	12	n/a	
5. Jul. 15	Sprint	Königsbrunner Triathlon	1	1	n/a	1.02,31h
10. Jul. 15	Sprint	ETU Europameisterschaft Genf	5	21	n/a	1.16h
14. Jul. 18	Sprint	Ammersee Triathlon	2	5	-	1.12h
13. Jul. 18	Sprint	Ammersee Triathlon	2	6	-	01.19,33

Triathlon Olympisch

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
15. Jul. 12	OD	Karlsfelder Triathlon (1.5 / 48 / 10)	9.	27.		2.50.33h
29. Jul. 12	OD	Triathlon Schongau (Bayr Meisterschaft)	3.	14.		2.42.44h
12. Aug. 12	OD	Triathlon Fürstenfeld (Steirische Meisterschaft)	3.	14.		2.41.11h
23. Jun. 13	OD	Erding 1.5/44.5/10	3.	16.		2.33.43h
21. Jul. 13	OD	Karlsfeld 1.5/48/10	2.	6.		2.34.03h
6. Jul. 14	OD	Non-Stop Triathlon Bamberg (1.5/42/10)	1	2	n/a	2:04.09h
19. Jul. 14	OD	Trumer Triathlon - Austrian Championships	3	10	n/a	2:43.40h
28. Jun. 15	OD	Triathlon Bad Tölz	1	1	n/a	2.22h
12. Jul. 15	OD	ETU Europameisterschaft Genf	5	27	n/a	2.19h
5. Jun. 16	OD	Crosstriathlon Medigames Slowenien	1	1	-	2h
2. Jun. 19	OD	Triathlon Bad Tölz	2	2	x	2.21h
28. Jul. 19	OD	Wörthsee Triathlon	2	3	-	02.27.38

Triathlon Mitteldistanz

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit	
4. Aug. 13	MD	Erlangen (2/80/20) - Erste Mitteldistanz	3.	9.		4.43.57h	
1. Sep. 13	MD	Challenge Walchsee	2.	28.		5.23.26h	
10. Mai. 14	MD	IM70.3 Alcudia	5	32	n/a	5:05.22h	
1. Jun. 14	MD	IM70.3 Switzerland	4	42	n/a	5:04.33h	
7. Sep. 14	MD	IM70.3 Mont Tremblant - World Championships	52		-	5:10.44h	
6. Dez. 14	MD	Challenge Bahrain (int'l)	1	22	x	4.52h	
27. Feb. 15	MD	Challenge Dubai	DNS - technical problems				
9. Aug. 15	MD	Ironman 70.3 Wiesbaden - Europameisterschaft	3	25	n/a	5.27h	
19. Jun. 16	MD	Challenge Heilbronn Dt. Meisterschaft	3	20	-	5.03.11h	
13. Aug. 17	MD	Challenge for Two Regensburg	n/a	4	-	~4.45h	
17. Jun. 18	MD	VR Triathlon Lauingen	1	3	x	4.19h	
26. Aug. 18	MD	IM 70.3 Zell am See - Swim & Run	3	32	-	02:16h	
5. Sep. 20	MD	Austria Triathlon Podersdorf	1	8	x	04.41h	
27. Jun. 21	MD	ETU EM Mitteldistanz Challenge Walchsee	2	27	x	04.43.17h	
15. Aug. 21	MD	IM 70.3 Graz	1	7	-	04.40.09h	
12. Jun. 22	MD	VR Triathlon Lauingen	1	1	x	04:10.14h	

Triathlon Langdistanz

Datum	Distanz	Name	AK	Gesamt	PB	Zeit
24. Jul. 16	LD	Ironman Zürich (Premiere)	4	33	x	11.02h
23. Sep. 18	LD	Challenge Madrid - Europameisterschaft				DNF
12. Sep. 21	LD	Challenge Almere - ITU World Championship	1	6	-	10.03h
25. Jun. 22	LD	IM Frankfurt EM	2	14	-	10.24h

*) AK = Altersklasse (seit 2021 45-49, Gesamt = Gesamtplatzierung, PB = Persönliche Bestzeit, Zeit = Zielzeit)